

Tomates y Queso Asados

Sirve: 3 porciones

Esta receta es especialmente deliciosa cuando se usan tomates frescos de la huerta o del Mercado de Agricultores.

Ingredientes

- 3 tomates (grandes y firmes)
- 8 onzas requesón, bajo en grasa
- 1/2 cucharadita albahaca (deshidratada)
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1/4 taza migajas de pan (simple)
- Aceite en aerosol (o aceite vegetal)

Preparación

1. Lave los tomates y córtelos por mitad.
2. Mezcle el queso, albahaca y pimienta.
3. Esparza el queso sobre las mitades de tomate.
4. Espolvoree con migajas de pan y rocíe con el aceite en aerosol.
5. Rocíe una bandeja para asar con aceite aerosol. Coloque los tomates preparados sobre la bandeja y ponga a asar por unos 10 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	123
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	381 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	12 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	86 mg
Hierro	1 mg
Potasio	520 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1 taza
	Granos	1/2 onza
	Lácteo	1/4 taza

